

CATRA

MENGAYOMI DAN MENCERDASKAN

MAJALAH WANTANNAS RI



EDISI XXXIII/2021



J. Ti. Joko Widodo
Presiden Republik Indonesia



K. H. Muhyiddin
Wakil Presiden Republik Indonesia

SEKRETARIAT JENDERAL
DEWAN KETAHANAN NASIONAL



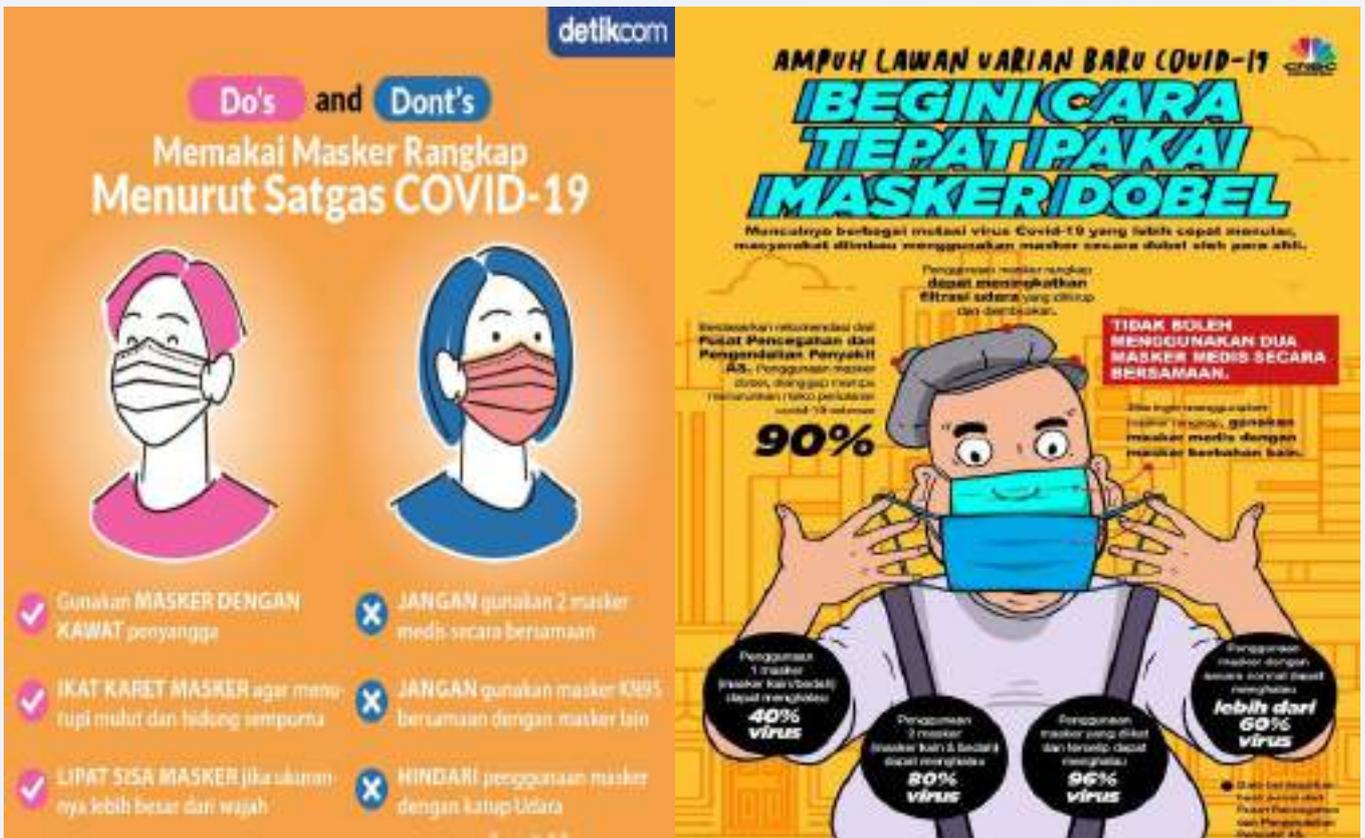
Pandemi Covid-19:
Dampaknya di Berbagai Bidang

Berkenalan dengan
Diet Ketofastosis

**Studi Banding Pembentukan Wankamnas
bersama Negara Sahabat**

H.E. Yudhina Vorova
Interpreter

Vicahumra Djalajo Susanto



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga majalah Catra edisi XXXIII/2021 dapat hadir di tengah-tengah pembaca. Majalah ini merupakan bentuk penyampaian informasi, pengetahuan maupun wawasan. Sejalan dengan itu, artikel yang disajikan pada penerbitan majalah Catra edisi XXXIII/2021 ini dengan topik utama yaitu Dampak Pandemi Covid-19 di Pelbagai Bidang dilengkapi dengan topik menarik lainnya seperti Setjen Wantannas Raih Opini WTP Ke-14 Kali, Wantannas Kaji Babel Sebagai Role Model Mengatasi Krisis Pangan dan Energi, Studi Banding Terkait Pembentukan Wankamnas Bersama Dubes Negara Sahabat, Sesjen Wantannas Beri Kuliah Umum Di Beberapa Kampus Ternama serta Opini terkait Milenial Melek Saham di Masa Pandemi, dan Berkenalan dengan Diet Ketofastosis.

Diharapkan agar artikel tersebut dapat menambah wawasan pengetahuan bagi pembaca. Kami menyadari bahwa penerbitan edisi XXXIII/2021 ini masih banyak kekurangannya, untuk itu kepada seluruh pembaca, kami sangat mengharapkan sumbangan pikiran, saran dan masukan untuk lebih menyempurnakan edisi selanjutnya. Akhirnya kami segenap Tim Redaksi Majalah Catra mengucapkan selamat membaca semoga dapat menambah wawasan pengetahuan dan keilmuan.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pelindung : Sekretaris Jenderal Dewan Ketahanan Nasional Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.Sos., S.H., M.H.,M.Tr.(Opsla) **Penanggung Jawab** : Kepala Biro Persidangan Sistem Informasi, dan Pengawasan Internal Brigjen TNI Dr. Drs. Haris Sarjana, M.M.,M.Tr.(Han) **Redaktur** : Desi Fajar Nita, S. Sos., **Penyunting/Editor** : Natalina Pakpahan, S.I.Kom., Fauziah Nurunnajmi, S.E. **Desain Grafis** : Nadia Talita Putri, S.I.P **Fotografer** : Yayat Ruhiyat, A.Md **Sekretariat** : Dr. La Piliha, S.Pd., M.Pd; Riza Savitri, A.Md **Redaksi**: Jl. Medan Merdeka Barat No. 15, Jakarta Pusat – 10110, Telp. 021-3863983 Fax 021-3441683, email: dangmas@wantannas.go.id; dangmaswantannas@gmail.com

HAL DAFTAR ISI

TAJUK UTAMA

6 PANDEMI COVID-19 DAN DAMPAKNYA DI PELBAGAI BIDANG

OPINI

10 BERKENALAN DENGAN DIET KETOFASTOSIS

12 MILENIAL MELEK SAHAM DI MASA PANDEMI

18 KASUS COVID-19 MENINGKAT, INI SARAN PARA DOKTER

INFO KITA

4 SETJEN WANTANNAS RAIH OPINI WTP KE-14 KALI

6 WANTANNAS KAJI BABEL SEBAGAI ROLE MODEL MENGATASI KRISIS PANGAN DAN ENERGI

14 STUDI BANDING TERKAIT PEMBENTUKAN WANKAMNAS BERSAMA DUBES NEGARA SAHABAT

17 SESJEN WANTANNAS BERI KULIAH UMUM DI BEBERAPA KAMPUS TERNAMA

KEBIJAKAN PEMERINTAH

22 KINI INDONESIA PUNYA BADAN BANK TANAH

TAHUKAH ANDA

20 MANFAAT BANGUN PAGI DI MASA PANDEMI

21 FENOMENA APHELION

TEKNOLOGI

24 PERKENALAN SINGKAT TEKNOLOGI 1.0 - 5.0

OLAHRAGA

25 EURO 2020 DI MASA PANDEMI COVID-19

Inspirasi Bulan Juni



KENTANG, TELUR DAN BIJI KOPI

Ada seorang anak yang mengeluh kepada ayahnya bahwa hidupnya menderita. Dia tidak tahu harus bagaimana lagi. Dia lelah terus berjuang setiap saat.

Sepertinya masalah tidak ada habisnya, silih berganti datang. Satu masalah selesai muncul lagi masalah lainnya. Sang ayah, seorang juru masak, membawanya ke dapur.

Dia mengisi tiga panci dengan air dan meletakkannya di atas api. Setelah air dalam ketiga panci itu mulai mendidih, dia meletakkan kentang di panci pertama, telur di panci kedua, dan bubuk kopi di panci ketiga.

Kemudian duduk kembali dan menunggu tanpa berkata sepatah pun kepada putrinya. Sang anak menggerutu dan menunggu tidak sabar, menduga-duga yang dikerjakan ayahnya. Setelah 20 menit dia mematikan api.

Dia mengambil kentang dan meletakkannya ke dalam mangkuk. Dia mengambil telur dan meletakkannya ke dalam mangkuk. Setelah itu mengambil rebusan air kopi dan dimasukkan ke dalam cangkir.

Dia menoleh ke putrinya dan bertanya. "Nak, apa yang kamu lihat?" "Kentang, telur, dan kopi", dia cepat menjawab. "Lihat lebih cermat", kata ayahnya, "Pegang kentang itu." Sang anak melakukannya dan kentangnya sudah empuk.

Kemudian dia diminta mengupas telur, dia mengamati telur rebusnya keras. Akhirnya dia diminta menghirup aroma kopi yang harum hingga membuatnya tersenyum.

"Ayah, apa maksud semua ini?" tanyanya. Sang ayah kemudian menjelaskan bahwa kentang, telur, dan kopi menghadapi tantangan yang sama, air mendidih.

Namun, masing-masing bereaksi berbeda. Kentang yang keras setelah masuk ke dalam air mendidih berubah menjadi lembut dan lemah.

Telur yang rapuh yang hanya dilapisi cangkang tipis saat dimasukkan ke dalam air mendidih isi telur berubah menjadi keras.

Yang unik adalah gilingan biji kopi. Setelah dimasukkan ke dalam air mendidih, mengubah air menjadi sesuatu yang baru.

"Yang mana kamu?" tanyanya kepada putrinya. "Saat tantangan dan kesulitan mengetuk pintumu, bagaimana tanggapanmu? Apakah kamu kentang, telur, atau biji kopi?" **Anakku, dalam hidup ini segala sesuatu terjadi di sekitar kita. Akan tetapi, kita lah yang menentukan akan menjadi apa, menjadi lebih lemah, lebih kuat, atau menjadi sesuatu yang baru? Kamu pilih yang mana?**



WANTANNAS RI RAIH OPINI WTP KE-14 KALI

Badan Pemeriksa Keuangan (BPK) menyerahkan Laporan Hasil Pemeriksaan atas Laporan Keuangan Kementerian/Lembaga (K/L) Tahun 2020 kepada 12 K/L di Auditorium BPK RI, lantai 2 Tower BPK, pada Selasa (29/6). LHP tersebut diserahkan langsung oleh Anggota I Pimpinan Pemeriksaan Keuangan Negara Bidang Politik, Hukum, Pertahanan dan Keamanan (Polhukhankam), Dr. Hendra Susanto M. Eng., M.H., CSFA, CFrA kepada Sekretaris Jenderal Dewan Ketahanan Nasional (Sesjen Wantannas) Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.Sos., S.H., M.H., M.Tr.(Opsla).

Wantannas RI kembali meraih opini Wajar Tanpa Pengecualian (WTP) atas Laporan Keuangan Pemerintah Pusat (LKPP) tahun 2020. Peraih Opini WTP Tahun Anggaran 2020 ini merupakan pencapaian yang ke-14 kali, secara berturut-turut diraih Setjen Wantannas sejak tahun 2007 lalu.

Dalam kesempatan terpisah Sesjen Wantannas mengingatkan kepada seluruh pejabat dan pegawai Setjen Wantannas untuk bekerja keras, serta mampu bekerja sama dengan yang lainnya dengan didasari dengan kesadaran dan keikhlasan dalam menjalankan tugas guna mempertahankan dan meningkatkan atas capaian prestasi yang sudah diraih.

Dalam pemeriksaan kepada 12 LKKL Tahun 2020 tersebut, secara umum BPK

menemukan permasalahan signifikan yang harus menjadi perhatian oleh setiap LKKL terkait Sistem Pengendalian Internal (SPI) antara lain belum memadainya penatausahaan dan pengamanan persediaan dan aset tak berwujud; belum memadainya penatausahaan pemanfaatan dan pengamanan Barang Milik Negara; penatausahaan dan pengamanan barang bukti dan barang rampasan tidak memadai; serta SPI atas pengelolaan kas tidak memadai.

Selain itu permasalahan signifikan lainnya terkait ketidakpatuhan terhadap peraturan perundangundangan antara lain pengelolaan kas di bendahara pengeluaran tidak sepenuhnya sesuai ketentuan; terdapat realisasi pendapatan dan belanja di luar mekanisme APBN; serta realisasi belanja barang dan belanja modal tidak sesuai ketentuan. Sebelum LHP diterbitkan, entitas yang diperiksa telah menindaklanjuti rekomendasi temuan pemeriksaan.

“BPK mengapresiasi beberapa satuan kerja yang telah menindaklanjuti temuan pemeriksaan BPK ketika pemeriksaan masih berlangsung,” jelas Hendra Susanto. BPK mengapresiasi tindak lanjut yang telah dilakukan dan berharap Kementerian/Lembaga dapat terus bekerja keras sehingga mempertahankan opini di tahun mendatang.[Natha]



WANTANNAS RI KAJI BABEL SEBAGAI ROLE MODEL MENGATASI KRISIS PANGAN DAN ENERGI

Sekretaris Jenderal Dewan Ketahanan Nasional (Sesjen Wantannas) Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.Sos., S.H., M.H., M.Tr.(Opsla)., bersama rombongan Kajian Daerah (Kajida) Kedeputan Sistem Nasional Setjen Wantannas melaksanakan kunjungan kerja ke Kepulauan Bangka Belitung (Babel) dalam hal kontingensi krisis energi dan pangan.

Wakil Gubernur Babel, Abdul Fatah bersama jajaran Forkopimda Babel menyambut kehadiran Sesjen Wantannas di Ruang VIP Bandara Depati Amir, Rabu (16/06/2021).

Dalam paparannya, Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro menyampaikan bahwa masalah energi dan pangan saat ini menjadi perhatian dunia. Untuk mengantisipasinya, Wantannas sebagai Lembaga di bawah Presiden RI bertugas merancang kebijakan-kebijakan nasional. Untuk mengantisipasinya perlu mengadakan kajian-kajian, mengingat Indonesia adalah negara yang cukup kaya raya dengan penyediaan pangan yang cukup besar.

“Babel dipilih untuk menjadi lokasi contoh dan role model secara nasional, untuk mengatasi krisis pangan yang cenderung terjadi,” ucap Sesjen Wantannas.

Selanjutnya, Sesjen Wantannas bersama tim kajida Wantannas RI berkunjung ke PT. Bangka Asindo Agri dalam konteks menghadapi tentang kedaruratan pangan.

Berbicara mengenai ketahanan pangan di Indonesia, menurutnya situasi kemampuan persediaan ada kecenderungan semakin menurun. Ia tegaskan kondisi pangan di Indonesia masih belum dikatakan krisis, tetapi melihat pertumbuhan penduduk dibandingkan dengan kebutuhan pangan ada arah semakin tidak seimbang.

“Sehingga kita memiliki kecenderungan untuk melakukan impor, seharusnya itu tidak diperlukan karena kita memiliki lahan. Kenapa seperti itu? faktornya sangat banyak. Kami dari Wantannas ingin memberikan masukan kepada Presiden agar mengambil sebuah kebijakan supaya ketersediaan pangan ini tetap terpenuhi sehingga rakyat tetap bisa makan,” paparnya.

Kedatangan Tim Kajida Wantannas RI ke Bangka salah satu tujuannya untuk mengambil contoh mengenai pengembangan tanaman sagu yang telah diolah menjadi bahan makanan dan bisa dijadikan suatu alternatif.

“Kita mencoba memberdayakan agar ke depan sagu ini menjadi alternatif pangan di Indonesia. Karena sagu memiliki kelebihan salah satunya ialah mempunyai nilai ekonomis yang cukup tinggi. Saya datang ke PT. BAA ini ingin melihat langsung inovasi dan teknologi yang telah dilakukan oleh perusahaan, apakah nantinya bisa dikembangkan di daerah lainnya,” paparnya.[Natha]





PANDEMI COVID-19 DAN DAMPAKNYA DI PELBAGAI BIDANG

Tanggal 22 Juni 2021 merupakan Hari Jadi Kota Jakarta yang ke-494. Meskipun sudah lewat, tetapi suasananya tentu masih terasa hangat. Tanggal tersebut secara resmi diperingati, berdasarkan sejarah sejak Sultan Fatahillah menguasai kawasan Sunda Kelapa dan merubah namanya menjadi “Jayakarta” yang berarti “Kota Kejayaan”. Kemudian kota ini mengalami pergantian nama yaitu Batavia pada zaman kolonialisme Belanda dan Tokobatsu Shi pada masa pendudukan Jepang. Sejak Indonesia merdeka, kota ini kita kenal dengan nama Jakarta yang menjadi ibukota Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI).

Dengan total luas 661,5 kilometer persegi dan jumlah penduduk sekitar 10,56 juta jiwa, Jakarta tercatat sebagai kota terpadat di Indonesia (15,964 jiwa/km²). Kendati demikian, Jakarta tidak termasuk 10 kota dengan populasi terbesar di dunia. Bandingkan dengan Tokyo (urutan pertama, populasi 37,39 juta jiwa) dan Osaka (urutan kesepuluh, populasi 19,17 juta jiwa).

HUT KOTA JAKARTA DAN PANDEMI COVID-19

Untuk kali kedua Jakarta memperingati Hari Ulang Tahun di tengah-tengah susana Pandemi Covid-19. Jakarta tercatat sebagai provinsi tertinggi di Indonesia terkait kasus Covid-19. Hingga saat ini, terdapat 2,14 juta kasus Covid-19 di Jakarta dengan korban meninggal dunia sebanyak 57,561 jiwa dan 1,86 juta jiwa (87%) dinyatakan sembuh. Dari sisi perekonomian, sebagai pusat kekuatan bisnis nasional, Jakarta mengalami kontraksi pertumbuhan -2,36% pada akhir 2020. (sumber : kompas.com).

Walaupun dalam susana keprihatinan, kasus Covid-19 tidak semestinya menjadi kemasugulan yang mendalam. Sikap pandang positif sambil menerapkan protokol kesehatan anjuran pemerintah adalah suatu keniscayaan. Ini tentunya adalah dalam rangka meningkatkan ketahanan fisik dan mental individu dan keluarga



Sumber: Internet

sebagai bagian dari ketahanan nasional.

Kasus Covid-19 seharusnya menjadi suatu renungan (introspeksi) di saat Hari Jadi Kota Jakarta. Perayaan hari jadi tidak mesti menggunakan cara-cara ekstrim seperti pesta pora dan kegiatan lain yang bersifat kontra produktif. Sikap syukur seraya menyiapkan rencana masa depan yang konstruktif adalah langkah bijak yang seyogianya dilakukan oleh semua orang, khususnya penduduk Jakarta.

Covid-19 harus disikapi dengan aneka perspektif, paling tidak secara religi, sosial, dan psikologis. Semua itu diiringi dengan implementasi ketatalaksanaan disiplin hidup dan kehidupan. Termasuk dalam hal ini pengaturan terhadap disiplin kerja dengan adanya kebijakan bekerja secara daring (dalam jaringan) dari rumah/tempat tinggal atau lebih populer dengan sebutan Work from Home (WfH).

COVID-19 DAN RELIGI

Manusia adalah salah satu makhluk hidup ciptaan Yang Maha Kuasa. Jadi apapun yang menimpa manusia, tidak dapat dilepaskan dari kekuasaanNya. Menurut ajaran Islam, semua musibah termasuk pandemi Covid-19 merupakan ketentuan dari Allah untuk menguji kesabaran manusia. Allah berfirman: *“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”* (QS Al-Baqarah: 155).

Pada ayat yang lain, Allah juga berfirman: *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang*



Sumber: Internet

beriman” (QS. Yunus: 57). Ayat ini juga diperkuat dengan sabda Rasulullah bahwa: *“Tidaklah Allah menurunkan suatu penyakit, melainkan akan menurunkan pula obat untuk penyakit tersebut”* (HR Bukhari).

Wabah penyakit yang menimpa sebetulnya sudah ada seiring kehidupan umat manusia di muka bumi ini. Pada masa Rasulullah, beliau sudah menganjurkan apa yang kina kenal sekarang dengan istilah menutup atau mengisolasi wilayah yang terkena wabah penyakit (*lockdown*). Sabda Rasulullah: *“Jika mendengar wabah di suatu wilayah, maka janganlah kalian memasukinya. Tapi jika terjadi wabah di tempat kalian berada, maka jangan tinggalkan tempat itu”* (HR Bukhari).

Intisari dari pernyataan di atas adalah agar manusia selalu berdoa dan berikhtiar dalam menghadapi setiap musibah yang menimpa. Implementasinya adalah dengan cara mepertebal iman dan memperkuat imun. Oleh karena itu, bersamaan dengan hari ulang tahun Kota Jakarta kali ini seyogianya jadi momentum untuk saling bahu membahu dalam menghadapi Covid-19 sesuai dengan anjuran protokol kesehatan.



Sumber: Internet

COVID-19 DAN SOSIAL

Secara tipikal, Covid-19 adalah jenis penyakit yang disebabkan oleh virus melalui penularan dari manusia ke manusia (*human to human*). Mengingat manusia adalah makhluk sosial, penyebaran penyakit ini menjadi semakin lebih cepat melalui interaksi sosial. Terkait dengan itu, pemerintah telah menerapkan kebijakan yang dikenal dengan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Jakarta tercatat sebagai provinsi pertama di Indonesia yang menerapkan kebijakan tersebut.

Secara substansial PSBB dilaksanakan dalam upaya mengatasi Covid-19. Kebijakan PSBB dipilih berdasarkan pertimbangan sesuai dengan karakteristik Indonesia, sehingga selayaknya dipatuhi bersama. Seiring dengan hari ulang tahun Jakarta kali ini, kebijakan PSBB paling pas diterapkan agar masyarakat tidak berkerumun memperingatinya dalam rangka mencegah percepatan intensitas penularan Covid-19.



Sumber: Internet

PSIKOLOGIS COVID-19

Setiap penyakit tidak hanya mendatangkan masalah secara fisik tetapi juga menimbulkan dampak terhadap mental (psikologis). Secara psikologis paling tidak ada tiga tahap yang dialami setiap orang terkait dengan pandemi Covid-19, yaitu: (1) tahap disrupsi (perubahan pola hidup); (2) tahap kebingungan dan ketidakpastian; dan (3) tahap penerimaan.

Terhitung sejak kasus pertama Covid-19 pada Maret 2019 hingga sekarang, kondisi masyarakat (khususnya di Jakarta) beragam berdasarkan tiga tahapan psikologis di atas. Bahkan sebagian diantaranya ada yang bersikap acuh hingga apatis. Bertepatan dengan hari ulang tahun Jakarta yang ke-494 ini, seyogianya setiap anggota komunitas mengambil sikap positif sambil memahami dengan arif tentang Covid-19.

Hal demikian menjadi penting, mengingat kita berhadapan dengan musuh yang tidak terlihat secara kasat mata serta tidak diketahui kapan berakhirnya. Selain itu, harus secara bijak mencari data dan informasi yang akurat, mengingat banyaknya bersileweran berita-berita palsu (*hoax*) melalui media massa yang begitu mudah dan cepat diakses semua orang. Dengan memahami secara arif tentang Covid-19 membuat kita terhindar dari dampak psikologis berupa stres berlebihan. Jangan longgarkan PSBB dan jangan juga mimpi bahwa pandemi Covid-19 akan segera berakhir. Berharap sih boleh, tetapi harus diiringi dengan doa (tawakal) dan berihktiar dengan sungguh-sungguh.

COVID-19 DAN KEDISIPLINAN

Penerapan kedisiplinan dalam menghadapi Covid-19 adalah penting, termasuk dalam hal pekerjaan. Terhitung sejak 13 Maret 2020, pemerintah mengeluarkan kebijakan bekerja dari rumah/tempat tinggal atau *Work from Home (Wfh)*. Kebijakan tersebut diperpanjang sekarang, mengingat kasus pandemi penyakit ini menunjukkan gejala peningkatan.

Kebijakan WfH sebetulnya menuai kontroversi dari berbagai pihak, utamanya karena belum pernah diterapkan sebelumnya. Gamblangnya, ada pihak yang bisa cepat menyesuaikan diri seperti perusahaan berbasis teknologi informasi atau *start-up*. Namun sebaliknya ada juga pihak yang merasa kagok dan bahkan malah menjadi





kendala, contohnya perusahaan yang melayani jasa transportasi.

Terdapat beberapa kelebihan dan kekurangan dari kebijakan *WfH*. Kelebihannya antara lain mengurangi penyebaran Covid-19 melalui interaksi sosial baik di dalam maupun di luar unit perkantoran, menjadikan pekerjaan lebih lentur (*flexible*), menghemat biaya khususnya transportasi, dan mengurangi kemacetan lalu lintas. Sementara itu, kekurangan dari kebijakan ini diantaranya jam kerja menjadi tidak teratur, fokus pikiran terpecah dengan masalah di rumah, kurang motivasi lantaran terlalu santai, dan komunikasi yang tidak lancar. Kesimpulan singkatnya adalah “*It is easier said than done...*”.

Berdasarkan kelebihan dan kekurangan di atas, diambil jalan tengah berupa kombinasi kebijakan *WfH* dan kebijakan bekerja dari kantor atau *Work from Office (WfO)* sebagaimana lazim

diterapkan pada masa-masa normal. Kombinasi kebijakan ini ditempuh karena ditemui beberapa kasus yaitu penerapan *WfH* kurang efektif. Bahkan ada yang menyikapi dengan prinsip keliru dan ekstrimnya menganggap seakan libur. Akibatnya, mekanisme pekerjaan jadi terganggu dan etos kerja menurun.

Secara hakiki, kebijakan *WfH* harus diiringi dengan kedisiplinan, implementasinya hanya terletak pada perbedaan dimensi ruang dan waktu. Dengan kata lain, prinsip pekerjaan *WfO* dan *WfH* adalah sama-sama menunaikan tugas pengabdian dan tanggung jawab pekerjaan. Oleh karena itu, alat komunikasi harus aktif, terutama telepon seluler (*mobile phone*) sebagai prasarana dan sarana pekerjaan daring (*online*) melalui internet baik melalui pembicaraan langsung, surat elektronik (*surel*) seperti *e-mail*, *whatsapp*, *short message service (SMS)*, dan diskusi virtual (*teleconference*). Jadi, jangan ada lagi yang beranggapan bahwa *WfH* seakan lebih ringan atau menganggap sepele dibandingkan *WfO*. Apa kata dunia...?

Dalam rangka memperingati HUT Kota Jakarta, mari kita sama-sama menjaga kedisiplinan kerja, walaupun mekanismenya dilakukan secara *WfH*. Bahkan untuk saling mengucapkan selamat ulang antara sesama warga ibu kota negara ini, caranya juga bisa dilakukan melalui perangkat daring ini.

Akhirnya, semua ini terpulang kepada diri kita masing-masing yang diwujudkan dalam suasana harmonisasi kehidupan (*guyub*). Hanya manusia yang memiliki kadar keimanan dan imunitas optimal yang mampu melawan virus ini. Kata kuncinya adalah mari kita sama-sama meningkatkan iman dan imun seraya menghindari rasa ketakutan berlebihan (*paranoid*) dan tidak bersikap menantang atau mentang-mentang (*oyo dume*) terhadap Covid-19.

Dirgahayu yang ke 494 Jakarta...!!! Mulai hari ini dan hari-hari berikutnya, mudah-mudahan kota ini menjadi tempat yang tenteram dan damai sesuai dengan harapan kita bersama. Semoga pada ulang tahun yang ke-495 dan seterusnya, Jakarta diperingati tanpa terpaan masalah. Aamin [Muhammad Iqbal]



Sumber: internet



BERKENALAN DENGAN DIET KETOFASTOSIS

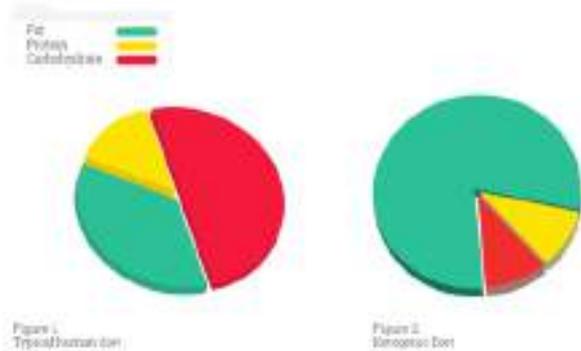
Saat mendengar kata diet, pikiran kita akan langsung menuju kepada salah satu upaya untuk menurunkan berat badan. Tidak hanya sebatas menurunkan berat badan, tujuan utama diet yang perlu ditanamkan pada diri sendiri adalah untuk menghindari obesitas. Hal ini dikarenakan bahwa kondisi berat badan berlebih, *overweight* ataupun *obese* (penumpukan lemak) yang dapat berujung memiliki risiko penyakit tidak menular.

Berbagai cara dapat dilakukan dalam mengejar *goal* ini. Tidak sedikit memiliki impian untuk memiliki berat badan yang ideal. Sebagian dari mereka akan melakukan berbagai cara seperti mengurangi porsi makan, memilah dan memilih jenis makanan, melakukan olahraga, atau menggunakan suplemen khusus. Dari sekian banyaknya program diet yang beredar, diet ketofastosis kini menjadi salah satu metode diet yang paling banyak digemari dan dianggap lebih efektif dalam menurunkan berat badan.

Dilansir dari Halodoc, diet ketofastosis merupakan sebuah program diet yang menggabungkan diet ketogenik dan fastosis.

Ketogenik adalah pola makan yang membatasi atau bahkan sama sekali tidak mengonsumsi karbohidrat (Alodokter, 05/08/19). Kondisi ketosis adalah dimana tubuh akan menggunakan lemak sebagai sumber energi alternatif karena adanya kekurangan karbohidrat. Fastosis sendiri adalah sebuah singkatan untuk *fasting on ketosis* dimana ini adalah sebuah kegiatan melakukan puasa dalam dengan kondisi ketosis. Saat melakukan fastosis, karbohidrat yang boleh dikonsumsi dalam jumlah yang sangat sangat atau bahkan tidak sama sekali. Inilah yang disebut dengan diet ketofastosis.

Lalu, apa perbedaan dari diet ketofastosis dengan tipikal diet pada umumnya? Seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa diet ketofastosis lebih memperbanyak dalam mengonsumsi lemak dan meminimalisir konsumsi karbohidrat pada tubuh, atau tidak sama sekali. Persentase lemak yang dikonsumsi bisa mencapai 75% dengan protein 20%, dan karbohidrat hanya 5%. Kondisi ini disebabkan tubuh akan butuh lebih banyak lemak untuk dibakar saat pembakaran energi karena tidak memiliki cukup karbohidrat.



(Sumber: IDI Cabang Tangerang, 2018)

Kondisi puasa dalam diet ketofastosis dapat meningkatkan metabolisme sehingga tubuh mulai menggunakan simpanan lemak yang ada untuk dibakar.

Para pelaksana diet ketofastosis harus mengenali pemilihan makanan yang dikonsumsi. Dilansir dari MyKetoKitchen di situs resminya, ada piramida makanan yang perlu diketahui dalam melakukan diet ketofastosis. Sebagaimana seperti yang dijelaskan sebelumnya bahwa pelaksana diet ketofastosis harus mempertahankan karbohidrat maksimal 5% dari total asupan kalori harian. Hindari semua gula, pati, biji-bijian, roti, pasta, buah-buahan (kecuali buah alpukat). Di tingkatan selanjutnya, protein sangat penting untuk retensi otot dan pembentukan otot tetapi terlalu banyak protein dapat menjauhkan diri dari ketosis. Batasi asupan protein hingga 25% dari asupan kalori harian. Sumber protein yang sangat baik adalah potongan daging berlemak, telur, dan keju penuh lemak. Hindari susu, keju dan krim yang mengandung sedikit lemak. Terakhir, ada lemak yang akan menjadi bagian dominan dari makronutrien diet ketofastosis. Ketika asupan lemak tinggi dan karbohidrat rendah, tubuh akan menggunakan lemak sebagai bahan bakar melalui ketosis. Bila memungkinkan, asupan lemak harus berasal dari lemak jenuh seperti mentega, minyak kelapa, dan lain-lain dan lemak tak jenuh tunggal seperti alpukat, kacang-kacangan, dan lain-lain. Pastikan juga untuk mendapatkan cukup omega-3 dalam makanan juga.

Tentu saja banyak manfaat yang didapatkan dari diet ketofastosis ini. Paling pertama dan paling penting bagi para pejuang diet adalah dapat mengurangi lemak pada tubuh. Ketofastosis ini dilakukan dengan cara makan selama 8 jam dan berpuasa selama 16 jam sehari. Cara ini dapat menurunkan berat badan secara signifikan tanpa menghitung kalori. Selanjutnya, ketofastosis dapat menguatkan otot seseorang. Ini dikarenakan kadar HGH akan diproduksi lebih banyak apabila tubuh memiliki kadar lemak yang



Sumber: Internet

rendah. Kadar tersebut akan meningkat sebanyak 2.000 persen pada pria dan 1.300 persen pada wanita yang lapisan lemak pada tubuhnya rendah. Kadar HGH ini nantinya mempunyai peranan penting untuk pembentukan otot. Keuntungan lain yang didapatkan dari diet ketofastosis ini adalah dapat memperlambat penuaan.

Namun, diet ini juga tidak selalu cocok untuk semua orang. Bagi mereka dengan kondisi tertentu seperti memiliki penyakit diabetes atau penyakit jantung, diperlukan untuk melakukan konsultasi pada dokter ahli sebelum mencoba untuk melakukan diet ketofastosis. Tidak semua orang akan cocok dalam menjalani diet ketofastosis ini. Sebagai pemula, disarankan untuk tidak langsung menjalani diet keto dan fastosis secara bersamaan. Cukup melakukan diet ketogenik dalam jangka waktu beberapa minggu hingga beberapa bulan agar tubuh dapat menyesuaikan dengan asupan makanan yang dikonsumsi, yang berubah dari glukosa menjadi keton sebagai bahan bakar energi. Jika sekiranya sudah terbiasa akan hal tersebut, maka bisa dilanjutkan dengan melakukan diet ketofastosis dalam jangka waktu yang dianjurkan, yaitu kurang lebih selama 6 bulan. [NitaAlifia]



MILENIAL **MELEK SAHAM** DI MASA PANDEMI

Investasi saham sedang *booming* di masa pandemi Covid-19. Banyak anak dari kalangan milenial terjun untuk pertama kalinya dalam investasi dengan berbagai latar belakang, mulai dari kesadaran diri hingga karena terpengaruh pihak lain.

Faktanya, berdasarkan data Kustodian Sentral Efek Indonesia (KSEI) per akhir April 2021, jumlah *single investor identification* (SID) pasar modal mencapai 5.088.093 investor. Realisasi tersebut tumbuh 31,11 persen dari posisi akhir 2020 lalu yang sebanyak 3.880.753 SID.

Kembali pada kecenderungan kaum milenial yang mulai menjajal pasar modal sebagai sarana berinvestasi yang baik, sebenarnya tidak terlepas dari perkembangan teknologi. Untuk bertransaksi di pasar modal, seperti saham, obligasi (surat utang) dan reksa dana dapat dilakukan dengan mudah melalui aplikasi. Dan, semakin lancar karena pembukaan rekening

perbankan yang juga bisa secara *online*. Lalu, kontribusi dari media sosial yang sedang *booming* membahas rekomendasi saham jadi pemicu tersendiri masuknya generasi milenial di pasar modal.

Semuanya itu positif untuk menambah jumlah investor di pasar modal, hanya saja harus dibarengi dengan edukasi yang benar. Faktanya balik maraknya kaum milenial yang mulai menjajal investasi di pasar modal diwarnai sejumlah cerita pilu karena kurangnya pengetahuan seputar bagaimana sebaiknya berinvestasi di pasar modal. Misalnya, sumber dana yang dimainkan di pasar saham berasal dari Pinjaman Online (pinjol). Tentu langkah tersebut sangat berisiko karena muncul dua risiko baru. Bermain saham itu berisiko tinggi, ditambah dengan risiko bunga dari pinjol yang sangat tinggi.

Pelaku pasar modal pemula yang menggunakan “uang panas”, seperti pinjol,

bahkan modal untuk menikah, menunjukkan minimnya edukasi hanya didasari modal nekat.

Melansir dari *Detikfinance* (17/1), Founder WH Project, William Hartanto mengatakan bahwa kasus seperti itu memang sering menimpa pada investor baru. Mereka terlalu percaya diri sehingga berani untuk menggunakan uang panas dalam membeli saham. William menuturkan, “Ini fenomena lupa diri. Saya sudah sering ketemu kasus begini, ada yang uang modal menikah pun ditaruh di saham berakhir rugi”.

Fenomena mengenai pembelian saham menggunakan uang panas, menurut William juga terjadi karena efek sosial media yang booming membahas mengenai bursa saham.

Di satu sisi, minat kalangan milenial berinvestasi di pasar modal yang besar adalah sebuah kabar baik. Namun, di sisi lain ternyata juga melahirkan efek samping karena dana yang diputar termasuk tidak aman.

Menyinggung soal uang panas yang dimainkan kaum milenial di pasar saham, manajemen Bursa Efek Indonesia (BEI) selalu mengingatkan agar investor tetap berhati-hati. Melansir dari *Nasional.sindonews.com*, diakui oleh Direktur Pengembangan BEI Hasan Fawzi bahwa penggunaan “uang panas” adalah fenomena yang tidak baik. Harus dipahami betul bahwa berinvestasi di pasar saham selain berpotensi mendatangkan keuntungan tetapi juga mengandung risiko kerugian. Pihak BEI

mengimbau kepada investor milenial tidak menggunakan dana dari pinjaman untuk membeli saham.

Selain itu, investor pemula jangan mengorek dana kebutuhan sehari-hari, dana darurat, serta dana kebutuhan jangka pendek untuk diputar di pasar saham. Dan, investor milenial wajib memisahkan anggaran investasi dan dana operasional. Sejumlah rambu-rambu dasar di pasar saham harus dipahami, mulai dari penentuan batas investasi, hingga memahami tujuan dari investasi. Setelah itu, bagaimana mengasah keterampilan berinvestasi dengan memanfaatkan analisis dari profesional. Lalu jangan ketinggalan update berita terkini seputar pasar modal. Jangan percaya mentah-mentah rekomendasi saham dari *influencers*.

Tips Investasi Saham Bagi Kaum Milenial dan Pemula

Melansir dari *cncindonesia.com*, Hoesen, Kepala Eksekutif Pengawas Pasar Modal OJK, mengatakan ada hal-hal yang perlu diperhatikan dalam berinvestasi di pasar modal. Setidaknya OJK menjabarkan ada delapan poin yang bisa dipahami oleh calon investor dan investor.

Berikut arahan OJK:

1. Investor harus memahami tujuan investasi (bukan ikut-ikutan);
2. Memahami risiko berinvestasi dan mengenali profil risiko produk investasi;
3. Sumber dana investasi merupakan dana lebih (*excess fund*), bukan dana cadangan darurat, apalagi hasil melakukan pinjaman;
4. Pastikan penjual/penyedia produk investasi adalah pihak yang berizin;
5. Mencari informasi dan pengetahuan sebanyak mungkin mengenai produk investasi. Jangan tergiur dengan promosi/endorsement dari figur publik;
6. Lakukan investasi secara berkala dengan orientasi jangka panjang;
7. Tentukan batas nilai investasi;
8. Lakukan diversifikasi investasi, hindari berinvestasi pada 1 jenis produk investasi. [Natha]





STUDI BANDING TERKAIT PEMBENTUKAN WANKAMNAS BERSAMA DUBES NEGARA SAHABAT

Menindaklanjuti rencana Revitalisasi Wantannas menjadi Wankamnas, Sekretariat Jenderal Dewan Ketahanan Nasional (Setjen Wantannas) menggelar diskusi dengan beberapa Duta Besar Negara Sahabat. Kegiatan berlangsung secara virtual maupun pertemuan fisik yang digelar di Situation Room Lantai V Gedung B Setjen Wantannas pada hari Selasa sampai dengan Kamis, tanggal 16 s.d 18 Februari 2021.

Dalam sambutannya, Sesjen Wantannas Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.Sos., S.H., M.H., menjelaskan bahwa tujuan diskusi dilaksanakan dalam rangka memperoleh informasi dan masukan tentang Dewan Keamanan Nasional dari beberapa negara dan bagaimana sebuah isu menjadi ancaman nasional untuk dibahas dalam suatu dewan tertinggi yang dipimpin oleh Presiden.

“Apalagi tantangan keamanan yang dihadapi dunia termasuk indonesia semakin kompleks yang memerlukan penyesuaian. Ancaman terhadap keamanan negara tidak lagi menyangkut politik dan ideologi atau terorisme semata tetapi juga ketahanan ekonomi, energi, lingkungan hidup, dan yang terakhir ini terkait kesehatan dengan adanya pandemi covid-19,” ungkap Sesjen Wantannas.

Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro mengharapkan diskusi dapat memberikan pemahaman dan pandangan dalam hal pembuatan konsep sistem keamanan nasional yang sangat berguna dalam menghadapi ancaman multi dimensi. “Dalam hal ini

kami bermaksud mendapatkan gambaran terkait dengan fungsi dan peran Dewan Keamanan Nasional AS dan Turki, termasuk peran penasehat keamanan nasional yang nantinya akan kami jadikan sebagai bahan masukan dalam membentuk lembaga yang sama di Indonesia,” ucapnya.

Perwakilan Duta Besar Amerika Serikat *Director Office of East Asian and Pacific Affairs* Julie Turner, menjelaskan bahwa *The National Security Council* (NSC) atau Dewan Keamanan Nasional yang dipimpin oleh Presiden, dalam strukturnya ada 15



departemen dan 9 departemen lainnya. Dewan Keamanan Nasional di AS diatur dalam Undang-Undang tahun 1947 yang disahkan oleh Kongres namun secara administrasinya Presiden berhak mengubah tatanan struktural melalui nasional security memorandum, NSC adalah dewan tertinggi dari cabang eksekutif Presiden. Tatanan struktural wajib yang tercantum dalam UU 1947 adalah Presiden, Wakil Presiden, Menteri Luar Negeri, Menteri Pertahanan, dan Menteri ESDM, susunan lainnya berkembang sesuai dengan kebutuhan.

Dalam penjelasannya, NSC juga berfungsi dalam urusan staf seperti *briefing* keamanan bilateral dan multilateral, sedangkan tingkat tinggi NSA yang melaksanakan. NSC juga tidak memiliki hak untuk mengimplementasi hanya megkoordinasi kerangka kebijakan. Staf NSC menyiapkan aktivitas Presiden, serta memberikan rekomendasi kepada Persiden tentang update tentang isu-isu yang mungkin dapat berpengaruh kepada AS.

Julie Turner menambahkan bahwa NSC memiliki *situation room* yang beroperasi selama 24 jam untuk mengontrol kemananan Amerika Serikat dan warga negaranya, serta menerima informasi dari berbagai *agency* termasuk dari Kedutaan Besar Amerika Serikat di Luar Negeri.

Sementara itu, Duta Besar Turki untuk Indonesia, Prof. Dr. Mahmut Erol Kiliç menjelaskan sejarah Turki memiliki yang sudah memiliki Dewan Keamanan Nasional sejak tahun 1933, tahun 1949 berubah menjadi Dewan Pertahanan Nasional. Namun pada tahun 1962 berformasi kembali menjadi National Defence Council (DKN).

Dubes Turki Prof. Dr. Mahmut Erol Kiliç menjelaskan bahwa DKN Turki saat ini hanya bertugas sebagai badan konsultatif. DKN dipimpin oleh Presiden dan memiliki kantor Sekretariat Jenderal yang terdiri dari berbagai deputi. Struktur dari DKN saat ini hanya fokus pada isu dan ancaman eksternal dari Turki.

DKN merupakan badan hukum tertinggi yang memberikan rekomendasi keamanan bahaya dan rekomendasi yang dibutuhkan oleh Presiden.

Prof. Dr. Mahmut Erol Kiliç menambahkan apabila ada isu yang krusial, DKN Turki hanya memberikan rekomendasi kepada Presiden dan Presiden yang memiliki otoritas untuk memerintah Kementerian dan Lembaga lainnya, DKN mengkoordinir semua laporan dan memberikannya kepada Presiden dalam satu laporan akhir

Dubes RRC untuk Indonesia Xiao Qian, dalam paparannya menjelaskan bahwa *National Security Council* di Tiongkok dikenal dengan *National Security Commission of the Chinese Communist Party* (CNSC) merupakan ide keamanan yang komprehensif. CNSC bila dibandingkan dengan Indonesia masih sangat baru, terbentuk 8 tahun yang lalu, tepatnya pada tahun 2013. CNSC bertujuan untuk mengatasi perkembangan dan tugas baru dengan baik dalam ranah keamanan nasional, serta membangun sistem keamanan nasional yang terpusat, terintegrasi, sangat efektif dan berkuasa.

Diskusi yang berlangsung juga membahas sejumlah topik strategis, antara lain tentang ketahanan ekonomi, energi, lingkungan hidup, dan yang terakhir ini terkait kesehatan dengan adanya pandemi covid-19. Diskusi ini juga diikuti oleh beberapa pimpinan tinggi di lingkungan Setjen Wantannas. [Natha]





Sekretaris Jenderal Dewan Ketahanan Nasional (Sesjen Wantannas) Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.Sos., S.H., M.H., M.Tr.(Opsla) memberikan Kuliah Umum di beberapa universitas negeri terbaik di Indonesia seperti Universitas Sumatra Utara (USU), Universitas Pendidikan Indonesia (UPI), Universitas Indonesia (UI) dan beberapa universitas lainnya. Kuliah umum ini mengangkat tema tentang Strategi Keamanan Nasional dalam Rangka Mewujudkan Indonesia sebagai Poros Maritim Dunia.

Dalam paparannya di USU pada Senin (29/03/2021), Sesjen Wantannas menyampaikan bahwa Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia yang memiliki potensi untuk menjadi Poros Maritim Dunia. Poros Maritim Dunia bertujuan menjadikan Indonesia sebagai negara maritim yang besar, kuat, dan makmur melalui pengembalian identitas Indonesia sebagai bangsa maritim, pengamanan kepentingan dan keamanan maritim, memberdayakan potensi maritim untuk mewujudkan pemerataan ekonomi Indonesia.

Menurutnya, untuk menuju negara Poros Maritim Dunia meliputi pembangunan proses maritim dari aspek infrastruktur, politik, sosial-budaya, hukum, keamanan, dan ekonomi. Penegakkan kedaulatan wilayah laut NKRI, revitalisasi sektor-sektor ekonomi kelautan, penguatan dan pengembangan konektivitas maritim, rehabilitasi kerusakan lingkungan dan konservasi biodiversity, serta peningkatan kualitas dan kuantitas SDM kelautan, merupakan program-program utama dalam upaya mewujudkan Indonesia sebagai poros maritim dunia.

Sementara, saat Sesjen Wantannas Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro menjadi Dosen Tamu dalam kegiatan Kuliah Dinamika Kekuatan Global di UI pada Senin (7/6/2021), membahas terkait bagaimana posisi Indonesia dalam dinamika kekuatan global di Asia Pasifik.

Menurutnya, salah satu bentuk potensi ancaman stabilitas keamanan global terbesar adalah pusaran konflik hegemoni yang diikuti unjuk kekuatan militer AS-Cina di Laut Cina Selatan (LCS) kian menunjukkan eskalasi ketegangan yang mengkhawatirkan. Kehadiran

SESJEN WANTANNAS BERI KULIAH UMUM DI BEBERAPA KAMPUS TERNAMA

kapal tempur kedua negara yang siap baku hantam membuat situasi di LCS dan wilayah ASEAN menjadi “panas-dingin”

Dalam merebut kekuatan hegemoni, US dan China memiliki pendekatan yang berbeda, implementasi *belt and road* inisiatif yang dilakukan oleh China merupakan sebuah langkah dalam memenuhi kebutuhan masyarakat di negaranya pada masa yang akan datang. Sementara itu, Amerika Serikat, melalui strategi *re-balancing*, berupaya membendung hegemoni Tiongkok.

Sebagai jalan tengah antara Amerika Serikat dan China, ASEAN memperkenalkan AOIP (*Outlook On The Indo-Pacific*) sebagai salah satu platform yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa saling percaya melalui kultur dialog dan kerja sama hingga terbentuknya *strategic trust* sebagai kerangka kerja sama antar negara yang memiliki kepentingan di Laut China Selatan.

Dalam paparannya, dia menjelaskan bahwa laut memiliki arti penting bagi bangsa Indonesia sebagai media pemersatu bangsa, media perhubungan, media penyedia sumber daya alam, media pertahanan dan keamanan serta

media membangun pengaruh. Oleh karena itu menjadi suatu keniscayaan bagi Indonesia untuk dapat mengelola laut dengan sebaik-baiknya guna mendukung kepentingan Nasional Indonesia.

Untuk mewujudkan sebuah strategi maritim nasional yang tepat untuk mampu menjadi kekuatan maritim yang kuat dikawasan khususnya di Asia Pasifik sebagai penyeimbang persaingan hegemoni AS dan China di wilayah pasifik barat, dengan tetap berpedoman kepada cita-cita nasional, tujuan nasional dan kepentingan nasional Indonesia guna menjamin stabilitas keamanan kawasan regional di Asia Pasifik, khususnya di Asia-Pasifik Barat.[Natha]





Kasus Covid-19 Melonjak,

INI SARAN PARA DOKTER

Semenjak pandemi Covid-19, masker menjadi atribut yang wajib dipakai guna menghindari penularan virus Corona. Munculnya virus corona penyebab Covid-19 varian Delta membuat setiap orang ingin lebih terlindungi.

Penggunaan masker yang dianjurkan sebelumnya hanyalah satu buah masker, baik itu masker bedah, masker KN95, atau masker kain dengan ketentuan khusus. Namun, kini masyarakat diimbau untuk meningkatkan perlindungan diri dengan memakai masker doble.

Pada dasarnya, tujuan penggunaan masker adalah untuk mencegah paparan

kuman dan polusi yang bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Masker bisa menghalau droplet yang kemungkinan terkontaminasi virus SARS-Cov-2.

Dilansir Healthline, penggunaan masker dua lapis dianjurkan oleh Pusat Pengendali dan Pencegahan Penyakit Amerika Serikat (CDC AS) bagi orang-orang yang aktif bepergian karena pekerjaan, tenaga kesehatan, maupun masyarakat umum di ruang publik yang belum divaksinasi. Selain itu, laman Instagram RSUI menggugah anjuran menggunakan masker dua lapis untuk mengantisipasi varian baru virus corona.

EFEKTIVITAS MASKER DOBEL UNTUK MENANGKAL VIRUS

Dilansir alodokter.com, penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan masker doble dapat mencegah penularan Covid-19 dengan lebih efektif daripada penggunaan satu masker saja, meskipun masker yang digunakan sudah masker bedah.

Dalam penelitian ini disebutkan bahwa masker bedah dapat menghalangi partikel udara yang berpotensi menularkan virus Corona sebanyak 84,3%. Namun, ketika didobel dengan masker kain, perlindungannya bisa meningkat hingga 96,4%.

Hal ini karena masker bedah biasanya terpasang longgar dan masih menyisakan celah di atas hidung dan di pipi. Akibatnya, masih ada partikel udara maupun droplet yang bisa masuk dari celah ini. Selain itu, masker bedah yang longgar juga mudah melorot ke bawah hidung.

Berbeda dengan masker bedah,

masker kain umumnya dapat diatur kekencangannya dan pas dipakai di wajah. Oleh karena itu, kombinasi antara masker bedah dan masker kain bisa memberikan perlindungan yang lebih baik.isa memberikan perlindungan yang lebih baik.



LALU, BAGAIMANA CARA MENGGUNAKAN MASKER DOBEL YANG BENAR?

Centers for Disease Control (CDC) Amerika Serikat mengeluarkan pedoman tata cara penggunaan masker yang baik dan tepat.

1. Penggunaan masker dua lapis
Penggunaan masker ganda dapat melindungi diri dari paparan virus hingga 94%. Mengenakan masker kain di atas masker bedah memberikan perlindungan lebih terhadap virus. Masker pertama



dapat berfungsi sebagai penghalang fisik dan yang kedua dapat menyaring partikel yang tersisa.

Namun perlu ditekankan, kombinasi masker yang digunakan adalah masker kain dan masker medis. Tidak disarankan menggunakan masker ganda dari kain keduanya maupun masker medis keduanya.

2. Pakai mask filter

Mask filter memiliki fungsi perlindungan hingga 90%. Masker dengan filter ditandai oleh adanya kantong ditengah masker, yang bisa diisi ulang dengan filter HEPA atau

bahan lainnya.

Menggunakan pelindung atau penjepit masker pada masker kain dapat mencegah udara keluar dan juga mencegah menghirup partikel aerosol.

3. Mengikat simpul masker di telinga
Mengikat ujung masker di telinga adalah cara lain untuk memastikan bahwa masker menutupi mulut dan hidung sepenuhnya. Yang harus dilakukan adalah mengambil kedua lilitan telinga masker dengan mengikat simpul di dekat sisi masker. Buka masker dan selipkan lubang di sisi dibawah simpul telinga.

Penggunaan masker dobel bisa lebih melindungi dari paparan virus Corona. Namun, jangan lupa bahwa ini hanyalah salah satu dari cara-cara yang perlu dilakukan untuk mencegah Covid-19.

Di samping mengenakan masker dengan benar, kita juga perlu melakukan physical distancing, menghindari kerumunan, rajin mencuci tangan, dan mendapatkan vaksin Covid-19 untuk melindungi diri dan orang-orang di sekitar dari penyakit ini.

Ada beberapa masker yang tidak dianjurkan untuk ditumpuk dengan masker apapun, antara lain masker N95, KN95, dan KF94. Jenis masker tersebut sudah sesuai standar dan memiliki desain yang sangat ketat sehingga mampu memfiltrasi droplet 94% sampai dengan 95%. [Fauziah N.]





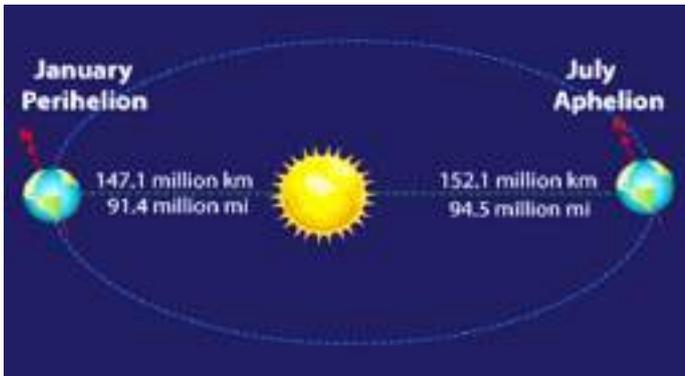
MANFAAT BANGUN PAGI DI MASA PANDEMI

Jauh sebelum pandemi hadir, tidak sedikit orang yang memilih untuk begadang, entah karena tuntutan pekerjaan, mengurus rumah tangga, bahkan untuk menyelesaikan misi *game online* atau sekedar membuka media sosial. Parahnya, pada masa pandemi ini, semakin banyak orang yang memiliki perubahan waktu tidur dan akhirnya sulit bangun pagi. Hal ini didukung dengan survei yang dilakukan oleh *Indian Journal of Psychiatry* (2020), bahwa pada periode *lockdown* dalam rangka mitigasi penyebaran Covid-19, ada pergeseran waktu tidur malam dan keterlambatan bangun tidur. Kualitas tidur yang memburuk dan pengurangan durasi tidur tersebut dapat berhubungan erat dengan kesehatan mental. Padahal di masa pandemi ini, kualitas tidur sangatlah penting, karena tidur yang berkualitas dapat membantu tubuh untuk memproduksi sel yang berperan penting dalam merespons sistem imun, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memiliki dampak yang begitu signifikan untuk kesehatan fisik dan mental.

Bangun pagi di masa pandemi memiliki begitu banyak manfaat, salah satunya membantu untuk memiliki banyak waktu luang melaksanakan kegiatan olahraga. Kegiatan ini akan membuat tubuh mengeluarkan hormon endorfin untuk mengurangi rasa sakit, memberikan energi positif, dan membuat suasana

hati menjadi lebih baik. Selain itu dengan olahraga di pagi hari memungkinkan tubuh untuk menghirup udara yang kaya akan oksigen. Udara pagi yang memiliki jumlah oksigen yang melimpah ini sangat baik untuk membersihkan paru-paru, melancarkan peredaran darah, hingga mampu membantu sistem metabolisme bekerja secara optimal.

Tidak hanya itu, dengan bangun pagi, tubuh akan merasakan manfaat dari paparan sinar matahari. Paparan sinar matahari pagi sangat bagus untuk merangsang produksi vitamin D di dalam tubuh yang diperlukan untuk meningkatkan penyerapan kalsium dan fosfor di usus, sehingga dapat memperkuat tulang, gigi, serta otot. Ketika paparan sinar matahari mengenai tubuh, maka tubuh akan menghasilkan lebih banyak sel darah putih yang berfungsi sebagai perlindungan tubuh yang mampu melawan berbagai penyebab infeksi. Bahkan dr. Allert Benedicto Ieuan Noya (2019) menyarankan untuk berjemur sebelum pukul 10.00 pagi, agar terhindar dari bahaya sinar ultraviolet (UV). Disarankan berjemurlah selama 5 sampai 15 menit, sebanyak 2 hingga 3 kali dalam seminggu untuk memperoleh berbagai manfaat sinar matahari dengan risiko efek samping yang kecil.[Nadia]



Fenomena Aphelion

Aphelion merupakan fenomena di mana posisi Bumi berada pada titik terjauh dengan Matahari. Hal ini dikarenakan orbit bumi tidak sepenuhnya lingkaran sempurna, melainkan berbentuk elips dengan kelongjongan sekitar 1/60. Sehingga, setiap tahunnya Bumi berada pada jarak terdekat dengan Matahari (yang disebut perihelion) yang terjadi setiap Januari, dan berada pada jarak terjauh dari Matahari (yang disebut sebagai aphelion) yang terjadi setiap bulan Juli.

Peneliti Pusat Sains dan Antariksa Lapan melalui postingan akun resmi Twitter Lapan menyebutkan bahwa Aphelion tahun ini terjadi pada tanggal 6 Juli 2021 pukul 05.27 WIB / 06.27 WITA / 07.27 WIT pada jarak 152.100.527 km

Dampaknya ke Bumi

Peneliti Pusat Sains dan Antariksa Lapan Andi Pangerang menjelaskan bahwa secara umum, kejadian Aphelion tidak menimbulkan dampak yang signifikan pada Bumi. Lantaran terjadi pada pertengahan tahun, ketika siklus ini memasuki musim kemarau di Indonesia membuat suhu dingin saat pagi hari yang terjadi belakangan ini.

Matahari

FAKTA TITIK APHELION

Fenomena langit akan terjadi setiap 147/91,4 juta km (91,4 million mi) pada titik Perihelion dan 152,1/94,5 juta km (94,5 million mi) pada titik Aphelion.

Titik Aphelion

Bumi

Orbit Bumi Elips

Titik Aphelion adalah posisi Bumi terjauh dari Matahari dalam satu orbit.

Bumi juga memasuki titik terdekat dengan Matahari yang disebut Perihelion.

Orbit Bumi tidak sepenuhnya lingkaran sempurna.

Benarkah sebabkan suhu dingin?

Peneliti dari Pusat Sains Antariksa Lembaga Penerbangan dan Antariksa Nasional (LAPAN) Andi Pangerang menjelaskan, secara umum tidak ada dampak yang signifikan terkait titik Aphelion terhadap Bumi.

Peneliti dari Pusat Sains Antariksa Lembaga Penerbangan dan Antariksa Nasional (LAPAN) Andi Pangerang menjelaskan, secara umum tidak ada dampak yang signifikan terkait titik Aphelion terhadap Bumi.

Pada titik Aphelion, suhu di belahan utara lebih rendah, sedangkan suhu di belahan selatan lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh perbedaan musim di belahan utara dan selatan.

Saat ini yang sedang terjadi di belahan selatan adalah musim dingin. Hal ini disebabkan oleh perbedaan musim di belahan utara dan selatan.

Dapat diamati

Fenomena titik Aphelion dapat diamati dengan teleskop. Saat ini, Matahari akan terlihat lebih kecil dan dingin jika diamati melalui teleskop pada tanggal 6 Juli 2021 pukul 05.27 WIB.

"Kejadian ini nanti berlangsung sampai dengan Agustus, dan merupakan hal yang biasa pada musim kemarau," ujar Andi.

Menurutnya, dinginnya suhu di pagi hari saat musim kemarau dikarenakan tutupan awan yang sedikit. Dengan demikian, tidak ada panas dari permukaan Bumi (yang diserap dari cahaya Matahari dan dilepaskan pada malam hari) yang dipantulkan kembali ke permukaan Bumi oleh awan. Mengingat posisi Matahari saat ini berada di utara, tekanan udara di belahan utara lebih rendah dibanding belahan selatan yang mengalami musim dingin. Oleh karena itu, angin bertiup dari arah selatan menuju utara dan saat ini angin yang bertiup tersebut berasal dari arah Australia yang mengalami musim dingin. Dampaknya yakni efek penurunan suhu, khususnya di Pulau Jawa, Bali, dan Nusa Tenggara, yang terletak di selatan khatulistiwa yang saat ini sedang terjadi.

Sementara itu, posisi Bumi yang berada titik dari Matahari juga tidak memengaruhi panas yang diterima Bumi. Sebab, panas dari Matahari terdistribusi ke seluruh Bumi, dengan distribusi yang paling signifikan memengaruhi disebabkan oleh pola angin.[Fauziah N]

Kini Indonesia Punya Badan Bank Tanah



Sumber: Internet

Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja (UUCK) diterbitkan oleh Pemerintah untuk mengatasi beragam permasalahan terkait aturan pemanfaatan Sumber Daya Alam (SDA) dari beberapa instansi yang berujung pada ketidakadilan pemanfaatan serta penurunan kualitas pemanfaatan SDA. UU ini menjadi titik awal simplifikasi dan sinkronisasi regulasi untuk mengatasi tumpang tindih kebijakan yang ada baik di pusat maupun daerah.

Dalam bidang agraria, Kementerian ATR/BPN mengeluarkan beberapa Peraturan Pemerintah (PP). Salah satunya PP Nomor 64 Tahun 2021 tentang Badan Bank Tanah yang diterbitkan Pemerintah pada 29 April 2021 lalu. PP ini diterbitkan sebagai turunan dari 10 Pasal UUCK.

Beleid ini memiliki fungsi dan wewenang yang besar terkait pertanahan kepada Bank Tanah, mulai dari perencanaan hingga distribusi tanah dalam program reforma agraria.

Secara konseptual, ada dua bentuk Bank Tanah yaitu Bank Tanah umum dengan misi utama untuk menyediakan tanah bagi kebutuhan sosial dalam skala besar dan tidak mengejar keuntungan serta menjaga stabilitas harga tanah. Yang kedua adalah Bank Tanah khusus yang bertugas menyediakan tanah dalam skala kecil untuk tujuan komersial.

Berdasarkan PP Nomor 64 Tahun 2021 tentang Badan Bank Tanah, Bank Tanah diartikan sebagai badan khusus yang merupakan badan hukum Indonesia yang dibentuk oleh pemerintah pusat yang diberi kewenangan khusus untuk mengelola tanah. Bank ini bersifat transparan, akuntabel, dan non-profit.

Dalam Pasal 23 PP tersebut, Bank Tanah mempunyai kewenangan melakukan penyusunan rencana induk, membantu memberikan kemudahan berusaha atau persetujuan, melakukan pengadaan tanah, dan menentukan tarif pelayanan.

PP ini mengatur tentang sumber kekayaan dan struktur Bank Tanah. Dijelaskan dalam Pasal 27, sumber kekayaan Bank Tanah dapat berasal dari APBN, pendapatan sendiri, penyertaan modal negara, dan/atau sumber lain yang sah sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Sedangkan struktur Bank Tanah terdiri dari Komite, Dewan Pengawas, dan Badan Pelaksana yang dijelaskan masing-masing dalam Bab V PP Nomor 64 Tahun 2021.

Dalam penyelenggaraannya, Bank Tanah dapat bekerja sama dengan pihak lain. Bank Tanah juga dapat membentuk badan usaha atau badan hukum dalam mendukung penyelenggaraannya. Pembentukan tersebut dilakukan oleh kepala Badan Pelaksana setelah mendapat persetujuan Komite.

Bank Tanah sendiri akan bertanggung jawab secara langsung kepada Presiden melalui Komite Bank Tanah. Komite ini mengemban tugas untuk menetapkan kebijakan strategis Bank Tanah.

Dalam kepentingan umum, Bank Tanah mendapatkan mandat untuk mendukung ketersediaan tanah untuk berbagai pembangunan infrastrukturnya yang tersebar di seluruh pelosok.

Mulai dari pembangunan jalan, bendungan, bandara, pelabuhan, infrastruktur minyak dan gas, rumah sakit, kantor pemerintahan, sekolah, hingga pasar maupun lapangan parkir.

Khusus reforma agraria, Bank Tanah juga perlu menjamin ketersediaan tanah untuk redistribusi tanah. Setidaknya 30% tanah negara yang diperuntukan kepada Bank Tanah akan dipergunakan untuk reforma agraria.

Secara singkat, Kementerian ATR/BPN berperan mengumpulkan tanah kemudian dibagikan kembali atau retribusi kepada masyarakat dengan pengaturan ketat melalui Bank Tanah. Badan Bank Tanah diberikan hak pengelolaan (HPL). Nantinya, di atas HPL tersebut, Bank Tanah dapat memberikan hak guna bangunan (HGB), hak guna usaha (HGU), dan hak pakai kepada pihak lain berdasarkan perjanjian.



Bank Tanah tidak mengambil kewenangan Kementerian ATR/BPN dalam penyediaan tanah objek reforma agraria dan pengadaan tanah untuk kepentingan umum, penertiban tanah terlantar. Dikutip dari KONTAN, Sekretaris Jenderal Kementerian ATR/BPN Himawan Arief Sugoto mengatakan bahwa Kementerian ATR/BPN berfungsi sebagai regulator dan Bank Tanah berfungsi sebagai *land manager*.

Selain itu, dalam menjalankan tugas dan fungsinya, rencana penggunaan tanah dari Bank Tanah mesti sesuai dengan rencana tata ruang wilayah, mencegah terjadinya potensi kerusakan lingkungan dan mengurangi potensi terjadinya tumpang tindih pengaturan maupun kelembagaan dengan Kementerian Agraria Tata Ruang/Badan Pertanahan Nasional (ATR/BPN). [Fauziah N.]

Perkenalan Singkat TEKNOLOGI 1.0 - 5.0



Revolusi Industri 1.0 terjadi di tahun 1750 – 1850. Revolusi industri 1.0 ini dimulai dari ditemukannya mesin uap. Inggris disebut-sebut sebagai tempat dimana revolusi industri 1.0 terjadi, ditandai dengan digunakannya mesin tenun mekanis bertenaga mesin uap pertama. Mesin tersebut digunakan untuk meningkatkan produktivitas industri tekstil, yang dulunya masih ditangani oleh manusia. Seiring berjalannya waktu, mesin uap pun digunakan ke dalam berbagai industri. Mulai dari pertanian, pertambangan, transportasi, sampai ke manufaktur pun mulai menggantikan tenaga manual dengan berbagai mesin uap. Di era inilah juga pertama kali produksi massal yang besar-besaran terjadi.

Evolusi Industri 2.0 lebih terfokus pada proses produksi itu sendiri, seperti masalah logistik. Salah satu peran revolusi industri 2.0 yang paling terlihat adalah saat perang dunia kedua (PD II), dimana saat itu produksi kendaraan perang seperti tank, pesawat, dan senjata tempur lainnya diproduksi secara besar-besaran.



Evolusi Industri 3.0 Di era ini, peran manusia di dalam industri pun mulai dikurangi dan digantikan dengan mesin-mesin pintar berteknologi khusus sendiri. Era revolusi industri 3.0 ini juga sering disebut sebagai ancaman dari beberapa profesi, sebab dikhawatirkan profesi tersebut akan segera tergantikan oleh mesin sepenuhnya.

Revolusi 4.0 berfokus pada perkembangan dunia digital dan internet (Internet of Things). Berbagai inovasi seperti robot yang terhubung ke internet, AI, cloud computing, dan sebagainya berkembang pesat di era ini. Dalam skala industri, revolusi industri 4.0 meningkatkan kemampuan software dan internet untuk meningkatkan efisiensi perusahaan.



Super Smart Society (Society 5.0) diperkenalkan Pemerintah Jepang pada 2019, yang dibuat sebagai solusi dan tanggapan dari revolusi industri 4.0 dan dianggap akan menimbulkan degradasi manusia. Saat itu Jepang sedang mengalami sebuah tantangan dalam hal populasi; penduduk/pekerja usia produktif berkurang dan karena itu, Jepang berusaha melakukan perbaikan dengan menerapkan Society 5.0. Sementara banyak masyarakat menganggap Revolusi Industri 4.0 akan didominasi oleh mesin-mesin berteknologi canggih yang akan bersaing dengan tenaga kerja manusia, Society 5.0 justru diharapkan dapat menciptakan nilai baru dan menyelesaikan permasalahan sosial lewat teknologi-teknologi canggih tersebut. [Fahry A. Hasibuan]





Sumber: Internet

EURO 2020

DI MASA PANDEMI COVID-19

Pagelaran akbar turnamen sepakbola di benua biru Euro 2020 telah berlangsung selama dua pekan lebih. Turnamen yang seharusnya berlangsung tahun 2020 tersebut harus ditunda karena pandemi Covid-19 melanda dunia. UEFA akhirnya memutuskan untuk menggelar Euro 2020 tahun ini dengan menerapkan berbagai protokol standar Covid-19. Nama Euro 2020 tetap digunakan karena UEFA ingin mengaitkan dengan perayaan 60 bergulirnya kompetisi tersebut,.

Namun ada pemandangan menarik dan tak lazim di saat pandemi ini, laga Hungaria vs Portugal yang berlangsung di Puskas Arena yang berkapasitas 67 ribu penonton di Grup F Euro 2020, disaksikan langsung penonton yang memenuhi stadion tanpa menjaga jarak dan banyak yang tidak memakai masker. Hal ini membuat publik di seluruh dunia bertanya-tanya, mengapa Hungaria bisa menyelenggarakan turnamen tanpa batasan jumlah penonton di stadion?

Bukan tanpa alasan otoritas pemerintah di sana mengizinkan pertandingan tersebut digelar dengan penonton. Pemerintah Hungaria telah sukses memvaksinasi lebih dari setengah warganya. Negara berpenduduk 9,8 juta jiwa tersebut sudah memberikan vaksinasi sebanyak 5,3 juta penduduknya sebelum Euro 2020 dimulai. Untuk mempercepat cakupan vaksinasi, Hungaria berani menentang aturan Uni Eropa dengan menggunakan vaksin asal Russia dan China. Untuk bisa menyaksikan pertandingan ke stadion, warga diharuskan mendapatkan gelang identitas yang akan menjadi bukti bahwa mereka telah divaksin. Sementara itu, bagi penggemar tim tamu yang hadir ke Budapest harus dinyatakan negatif virus Corona dalam tes PCR menjelang *kick-off*. Mereka juga diwajibkan membawa bukti sudah divaksin secara menyeluruh.[Yayat Ruhiyat]

PUDING SRIKAYA GULA MERAH CEMLAN KARUHUN



Puding Srikaya merupakan salah satu cemilan tradisional yang turun-temurun. Puding ini disinyalir berasal dari daerah Padang. Puding Srikaya dikenal sebagai hidangan khas di bulan Ramadhan karena cemilan ini dapat meningkatkan energi dan nyaman di perut. Namun tidak jarang, cemilan ini juga hadir di semua musim.

Bahan:

1. Telur bebek 4 butir atau dapat diganti dengan telur ayam kampung 5 butir
2. Gula merah 1 1/2 buah, iris halus
3. Santan cair atau susu murni 1 kotak kecil
4. Garam secukupnya
5. Daun pandan 1 lembar

Cara membuatnya:

1. Campurkan irisan halus gula merah dan telur, kemudian diaduk perlahan sampai gula larut, tidak perlu diaduk hingga adonan mengembang
2. Masukkan santan cair atau susu murni dan garam sesuai selera
3. Aduk bahan sampai tercampur rata dan jangan lupa masukan daun pandan agar harum
4. Siapkan kukusan/dandang yang telah dilapisi serbet tutupnya agar air uap panas tidak jatuh ke dalam bahan puding srikaya yang akan dikukus
5. Masukkan adonan srikaya ke dalam cetakan yang telah disediakan dan pastikan adonan diaduk setiap akan menuang ke cetakan
6. Kukus puding srikaya selama 10-15 menit atau hingga matang dengan cara menusuk adonan dengan garpu. Apabila tidak ada adonan yang menempel pada garpu maka dapat dipastikan adonan sudah matang dengan sempurna.
7. Angkat puding srikaya dan dinginkan sebentar
8. Simpan dalam refrigerator agar lebih lezat untuk dinikmati.



Sumber: Internet

Sesjen Wantannas Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.H., M.H., didampingi para Deputy Setjen Wantannas mengadakan pertemuan dengan Pimpinan Tinggi di Universitas Indonesia (UI) yang disambut langsung oleh Rektor UI Prof. Ari Kuncoro, S.E., M.A., Ph.D beserta para pimpinan UI lainnya, Jumat (9/4/2021).



Sesjen Wantannas Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.H., M.H., didampingi para Deputy Setjen Wantannas mengadakan audiensi dengan Menteri PPN/Bappenas Dr. (H.C.) Ir. H. Suharso Monoarfa, Selasa (27/4/2021).

Sesjen Wantannas Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.H., M.H., didampingi tim menerima kehadiran Wakil Dubes Jepang Masami Tamura bersama Konselor Bidang Politik Jepang MS. Kumukura Aya dalam rangka diskusi Pembentukan Dewan Keamanan Nasional, Kamis (18/2/2021).



Sesjen Wantannas) Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.Sos, S.H, M.H., didampingi para Deputy Setjen Wantannas mengadakan Audiensi ke Lembaga Ketahanan Nasional Republik Indonesia dan diterima langsung oleh Gubernur Lemhannas RI Letnan Jenderal TNI (Purn) Agus Widjojo, Senin (15/2/2021).

Sesjen Wantannas Laksdya TNI Dr. Ir. Harjo Susmoro, S.H., M.H., didampingi tim menerima kehadiran Dubes Rusia Rusia untuk Indonesia, Lyudmila Vorobieva bersama tim Kumukura Aya dalam rangka diskusi Pembentukan Dewan Keamanan Nasional, Kamis (18/2/2021).





TAATI PROTOKOL KESEHATAN SAAT BEKERJA!

Penyebaran virus COVID-19 masih ada.



Gunakan Masker



Cuci Tangan



Hindari Kerumunan

WANTANNAS.GO.ID

**DEWAN KETAHANAN NASIONAL
SEKRETARIAT JENDERAL**

Jl. Medan Merdeka Barat No.15 Jakarta Pusat 10110
Telp : +62-21-3451057, 3863984 Fax: +62-21-3441683